

保健師のいきいき通信
快適な睡眠でいきいきした生活を!



睡眠には、脳と体を休息させ、疲労を回復させる役割があります。一晩寝たら悩みが消えることもあるように、心の疲れも癒してくれず。睡眠のポイントは、時間の長さではなく、「どれだけ快く眠れたか(睡眠の質)」なのです。



睡眠の質を知る

睡眠の質を知る目安は、「寝つきと目覚め」にあります。毎日、寝つきがよく、気持ちよく目覚めていけば、よい睡眠がとれていると考えられます。日中の眠気で困らなければ、睡眠時間は十分と判断してよいでしょう。人それぞれ睡眠時間は異なります。

こんな症状は

ありませんか?

- チェックしてみましよう。
- 寢床に入ってもなかなか寝付けぬ(入眠障害)
- 眠りが浅く眠った気がしない(熟睡障害)

朝早く目が覚め、もうひと眠りしようとしても眠れない(早朝覚せい)途中で何回も目が覚める(中途覚せい)

睡眠障害は、「体や心の病氣」のサインのことがあります。にチェックが付き、2週間以上続くようであれば、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

快適な睡眠のために

同じ時刻に毎日起床。早起きが早寝に通じます。規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣を身につける。熟睡をもたらします。



昼寝をするなら午後3時前の20分、30分で。長い昼寝は、ぼんやりのもと。夕方以降は夜の睡眠に悪影響します。刺激物(カフェインなど)

を避け、眠る前には自分なりのリラックスマ法(読書・香り・ストレッチなど)を。「寝酒」は睡眠の質を悪くするので気をつけましょう。就床時刻にこだわり過ぎず眠たくなってから床につき。寢床で長く過ごしすぎると熟睡感が減るようです。心配ごとは早めに相談。心の安定と睡眠は相関関係にあります。

さらにひと工夫

枕・布団など、寝具は身体にあつたものを。



夕方の光を浴びて、運動を。

就寝1、2時間前のゆっくりぬるめのお風呂。湯船のお湯に、入浴剤や香りによるアロマテラピーで気分転換を。

目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオンに。

「睡眠力」は、体力と同じで年齢とともに衰えていくものですので、気をつけていきましょう。

御前岩

シリーズ那珂川町の民話

No.12 (最終回)

民話「御前岩」の趣旨から逸脱するが、民話シリーズも終筆。気のおもむくままペンを走らせてみる。

古代、「なすのゆりがね」で、名をはせた武茂の清流。

その対岸の岩肌、奇岩「御前岩」(岩姫様とも)がおわす。

水戸の黄門様も、元禄11年(一六九八年)、当地を訪れた折、ご覧遊ばされ、これは見事な「出生岩」と、賞賛なされている。

黄門様は、自然神に御関心が深く、山方町長沢の山頂にある陰陽石を祀り、元禄4年に陰陽神社を創建された。

また、那須地方の名石と云えば、那須の「殺生石」、武茂の「御前岩」。「生と死」で、人命の摂理を告げる石神である。

御前岩は、地域住民とは密接な習俗信仰の御神体で、崖の上には石祠もあり、お札や陶製の金精様などが、奉納されている。

御前岩は、安産・平穩・豊穰・招福など、霊験あらたか

な神として親しまれていた。豊葦原瑞穂国、日本の八百万の神々は、森羅万象の自然神で、権力・支配のシンボル神ではない。

大地の守護八神の内、山間幽谷を司る、「間山津見神」は、「陰所」「空洞」の神格で、生命・霊力・生成復活の神で、江の島の弁天様も同類の神である。

自然への畏敬。庶民の共生協和。地域に密着した生活心情がもたらした民話。「たかが民話・されど民話」。単なる伝承文化に止まらない。

「心神」軽視の奢れる現代世相。ふるりの伝承文化に心を寄せられての、民話「語りべ会」の御活躍に、心がなごむ。敬意を表してペンをおく。

文化財愛護会会員

堀江孝四郎



御前岩(大山田下郷)

広報文芸

俳句

野を焼きし燻臭き髪洗ひけり
 節分や紐よれよれの鬼の面
 豆撒きや妻に託せし夜勤かな
 境内に甘酒かをるどんどかな
 ひさびさに揃ふこの日の年の餅
 初春や鳶の輪二つ舞ふ那須野

松野 高松 幸男
 馬頭 川上 遊水
 盛泉 大金 薫
 吉田 国安 和子
 小川 金井 大作
 谷田 荒井

短歌

高野槇の梢の雪の滴りて枝葉つやめき天を指し初む
 山・畑をこよなく愛せし義姉逝けり上弦の月も凍る陸月を
 オリオン座少し傾く西空に聳える榊の梢ふくらめり
 娘われと共に住みつつ母になほ冬の憂鬱老いの退屈
 野火焼きの畦に焦げたる空き缶を拾いつつ村の人帰りゆく

馬頭 藤田 文代
 馬頭 西宮 定子
 馬頭 佐藤 節子
 小川 佐藤 孝子
 小川 平澤 照雄

川柳

庭のある苦勞知らない都会人
 袋物慣れて忘れた母の味
 人情も冷える都会のアスファルト
 眠らない街で群れてる羊の子
 老いの身に手軽で温いホッカイロ

谷田 岡崎 甫子
 谷田 岡崎 友子
 大山田下郷 佐藤 有紀
 大嶮 大嶮 有紀
 小砂 笹沼 季子



新着図書

那珂川町 図書館

『青森ドロップキッカーズ』

森沢明夫／著（小学館）
 いじめられっ子の中学生・宏海と、中途半端な不良の雄大。そして
 トップを目指して氷上で闘うアスリート姉妹、柚香と陽香。
 見た目もキャラもまったく違う4人が、人と人とのつながりを通し
 て成長する姿を描く。カーリングホールで巻き起こる、このうえなく
 爽快で泣ける青春小説の決定版！笑いながら読める物語です。



『日本人なら知っておきたい名家・名門』

武光 誠／著（河出書房新社）
 「名門」とは、その多くが天皇家に権威づけられることで地位を得
 た家々である。
 平安時代までは「天皇家」と「貴族」が歴史を動かし、鎌倉から江
 戸期にかけては、「將軍」や「大名」などの有力武士が政治を握った。
 明治になると、貴族や大名の子孫、維新の功臣などが「華族」となり、
 「財閥」も台頭した。
 日本の歴史を先導した「名家・名門」の全体像が見えてくる本。



『けがをした恐竜』

黒川みつひろ／著（こくま社）
 恐竜の化石を見たとき、あなたは何を感じますか？彼らはいったい
 何を食べて、どんなふう生きていたのだろうか？想像をしてみました
 はありますか？
 左足を骨折したティラノサウルスの骨格化石を見た作者は、動けな
 いティラノサウルスがどうやって生き延びたのか疑問に感じ、この物
 語を考えました。恐竜の家族の愛情や絆に、心が温かくなる絵本です。



- ◇ 『教室の亡霊』 内田康夫／著（中央公論新社）
- ◇ 『数えずの井戸』 京極夏彦／著（中央公論新社）
- ◇ 『Nのために』 湊 かなえ／著（東京創元社）
- ◇ 『きみ去りしち』 重松 清／著（文芸春秋）
- ◇ 『存在という名のダンス』 大崎善生／著（角川書店）
- ◇ 『竜の涙』 柴田よしき／著（祥伝社）
- ◇ 『デビルズ・キス』 サルワット・チャタ／著（メディアファクト）
- ◇ 『キケン』 有川 浩／著（新潮社）
- ◇ 『妻を看取る日』 垣添忠生／著（新潮社）
- ◇ 『目からウロコの防災新常識』 山村武彦／著（ぎょうせい）
- ◇ 『うまいっ！お好み焼き＆焼きそば』 林 幸子／著（主婦の友社）

